Manual do usuário:

Relógio de pulso óptico HRM

O Soleus Pulse usa uma tecnologia óptica-eletrônica para detectar o batimento cardíaco. Ele contém dois feixes de luz LED e uma célula óptica-eletrônica para detectar o fluxo sanguíneo sob a pele.

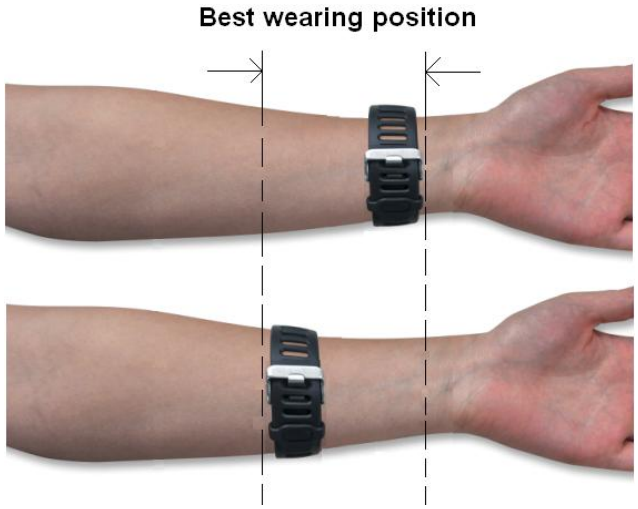
O Soleus Pulse vai mostrar ao usuário o índice MET (Metabolic Equivalent of Training) calorias queimadas diárias. A função de calorias queimadas MET irá ajudar o usuário a monitorar e entender os movimentos diários / exercícios.

Cuidado:

- Consulte o seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios.
- Este relógio fornece medições de frequência cardíaca, no entanto, isto não é um dispositivo médico.
- Este relógio pode afetar os marca-passos. Se você tiver dúvidas, consulte seu médico antes de usar este relógio.

Como usar o relógio corretamente em seu antebraço:

- O ritmo de batimentos cardíacos é tomado diretamente através de sua pele pelo sensor do relógio, por isso é muito importante que não haja nenhuma obstrução que possa interferir com a transmissão dos dados da frequência cardíaca.
- Vista o relógio bem ajustado para que o sensor óptico faça um contato firme com sua pele. Quanto mais justo o relógio estiver, melhor.
- Sua pele deve estar lisa e saudável. Cicatrizes, pêlos ou qualquer outro objeto (pulseiras) em sua pele podem interferir no funcionamento do sensor.
- Vista o relógio acima do osso do pulso em seu antebraço.
- Se os dados de frequência cardíaca exibidos no relógio não estão estáveis, tente mover o relógio ao longo de seu antebraço para melhor posicioná-lo, conforme ilustrado abaixo.

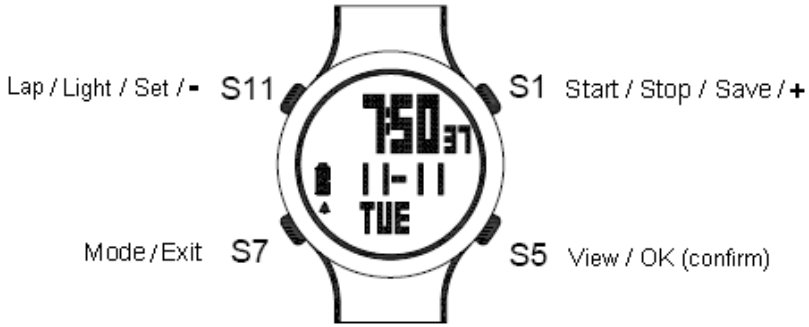


Notas importantes:

Antes de iniciar seu exercício

- Depois de suar, se necessário,reaperte o relógio novamente para uma medição mais precisa.
- Certifique-se que a leitura da freqüência cardíaca esteja estável.
- Minimize o movimento excessivo do pulso enquanto o HR está em uso.

Localização dos botões/ Funções principais:



NOTAS IMPORTANTES:

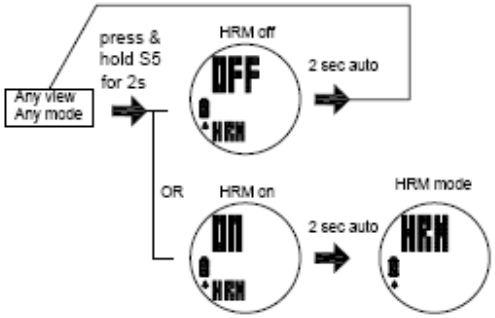
- Antes de iniciar seu exercício:
  - Aperte a pulseira;
  - Certifique-se que a leitura da frequência cardíaca está estável
  .
- Caminhe ou corra de forma confortável ao fazer o seu exercício.

1) Como obter a sua frequência cardíaca

- Vista o relógio bem ajustado no pulso para que o sensor óptico faça contato firme com sua pele. Quanto mais ajustado o relógio estiver, melhor.
- Você pode visualizar sua frequência cardíaca nos modos EXERCISE (exercício) ou HRM (heart rate monitor) .

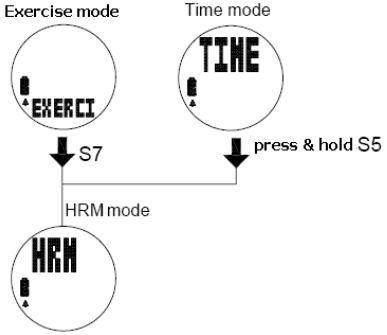
2) Como ligar ou desligar a função HRM(Monitoramento Cardíaco)

- Pressione e segure o botão S5 de qualquer função para ligar (ON) ou desligar (OFF) o HRM (heart rate monitor).



3) Como entrar no modo de HRM (Monitoramento Cardíaco)

- Pressione S7para ir para a função HRM ou pressione e segure o S5 na função TIME para ir para a função HRM.



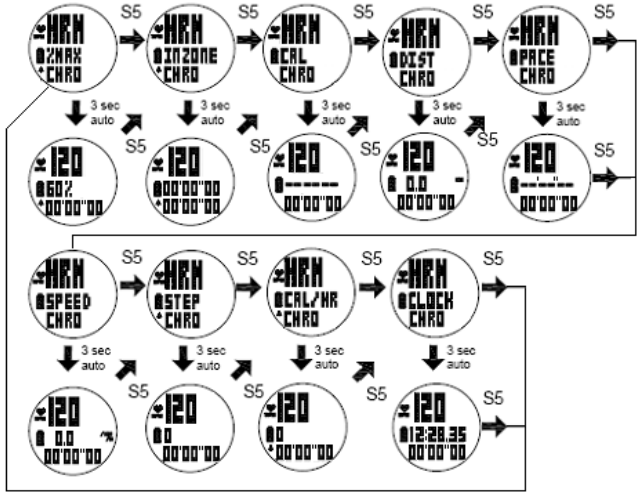
Nota: Se você pressionar e segurar S7 enquanto o cronômetro estiver em funcionamento, o relógio vai voltar para a função TIME.
.

4)Como alterar o modo de visualizações HRM

- Pressione S5 para alterar as informações exibidas na linha 2. A seguir estão as informações que você pode selecionar para serem exibidas na linha 2:

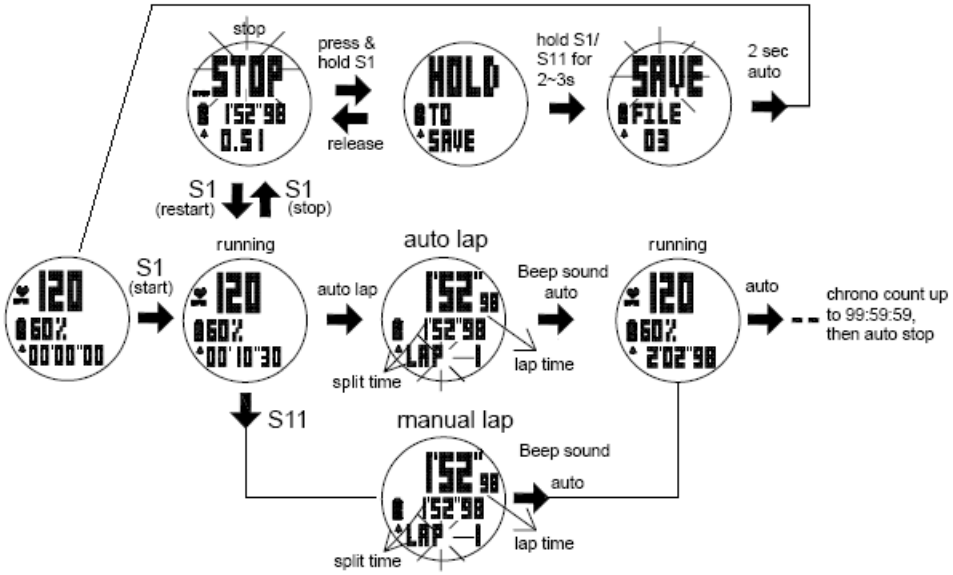
% Max, In zone, caloria, distância, ritmo (PACE), velocidade (SPEED), passo (STEP), calorias/hora e hora (TIME).

- Quando a função HRM é acionada novamente o relógio exibe na linha 2 a última função/informação anteriormente exibida.



5) Como iniciar (START), medir volta (LAP), parar (STOP) e salvar (SAVE)

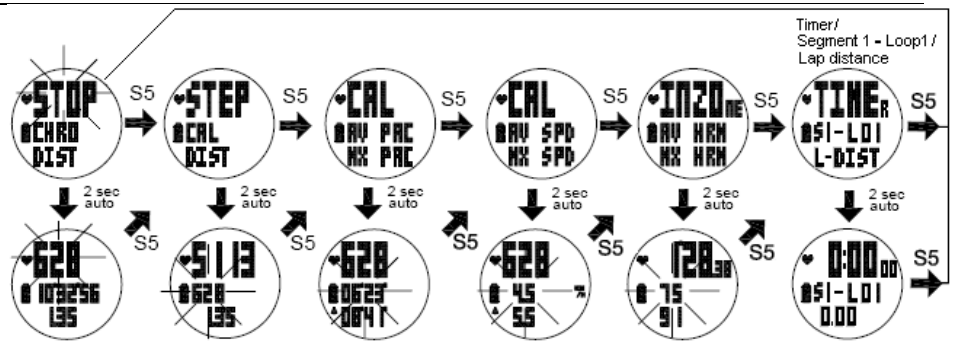
- Pressione S1 para iniciar, parar, ou re-iniciar
- Pressione S11 para medir voltas manualmente. O visor irá congelar durante 10 segundos para exibir o número da volta, tempo da volta e tempo parcial.
- Pressione e segure S1 para salvar dados.



Nota: O relógio mostrará AUTO LAP baseado na distância definida nas configurações de AUTO LAP no modo de ajuste.

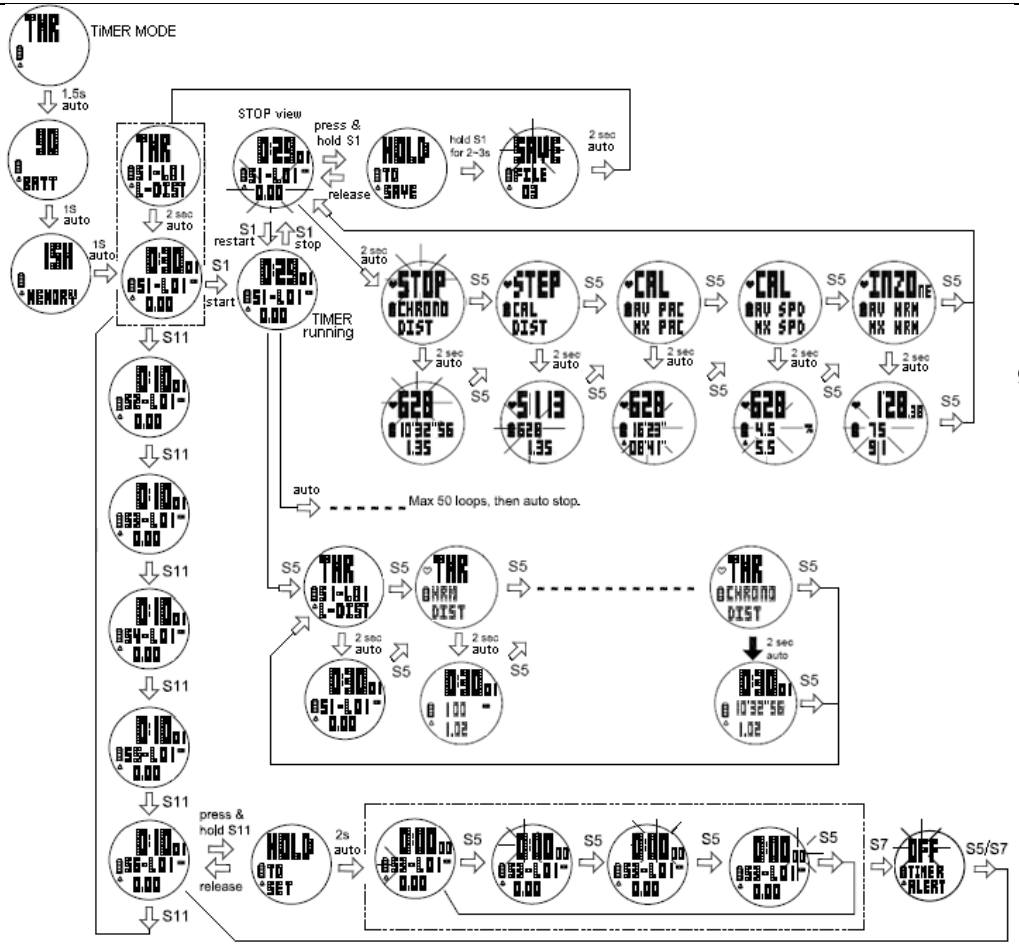
6) Como visualizar seus dados atuais, enquanto o cronometro é parado.

•A seguir estão as informações visualizadas ao se pressionar S5:



7) Como definir TMR (Timer):

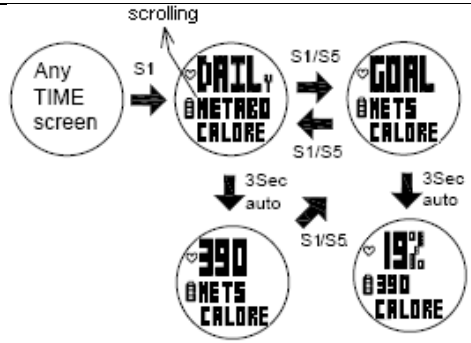
- Pressione S7 para ir para o modo TIMER.
- Pressionar e segure S11 enquanto em estiver no modo de TIMER. O relógio mostrará HOLD TO SET (“Segure para configurar") e em seguida SEG 1 (segmento 1) começará a piscar.
- Pressione S1/S11 para selecionar SG 1 a SG 6.
- Pressione S5 para selecionar e os dígitos das horas começarão piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar os dígitos das horas.
- Pressione S5 para selecionar e os dígitos dos minutos começarão a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar os dígitos dos minutos.
- Pressione S5 selecionar e os dígitos dos segundos começarão a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar os dígitos dos segundos.
- Pressione S5 para selecionar e o número do segmento SG# começar a piscar.
- Pressione S7 para definir alerta sonoro ALERT ON/OFF.
- Pressione S1/S11 para alterar a configuração.
- Pressione S7 para sair.



Nota: O timer também pode ser definido no modo de ajuste.

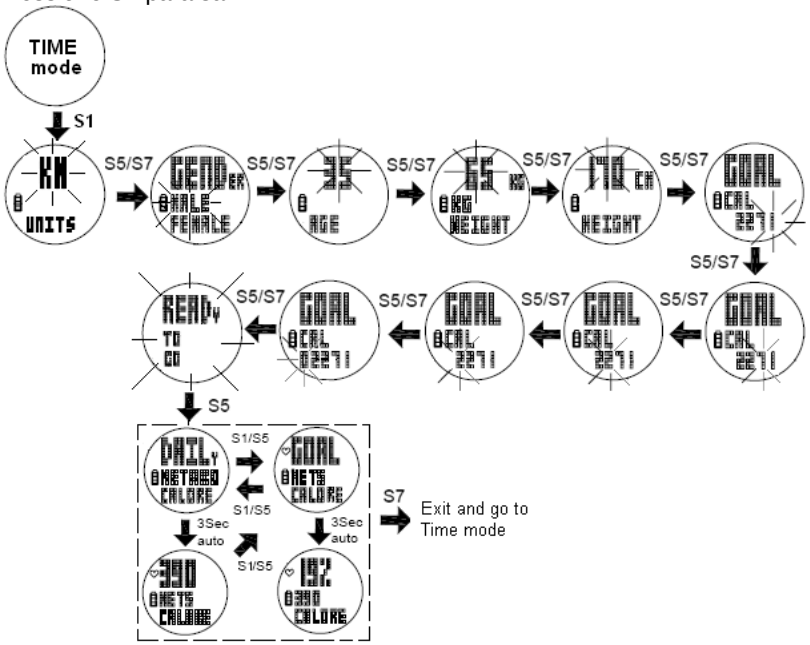
8) Como exibir calorias diárias DAILY METS / objetivo de calorias diárias GOAL METS

- Pressione S1 enquanto estiver na função de TIME para exibir a caloria diária metabólica (DAILY METABOLIC CALORIE).
- Pressione S1/S5 para mudar a tela de seu objetivo de caloria metabólica (GOAL).



9) Como para definir as suas informações pessoais e visualizar as calorias diárias (DAILY CALORIE)/ calorias gol, meta (GOAL METS)

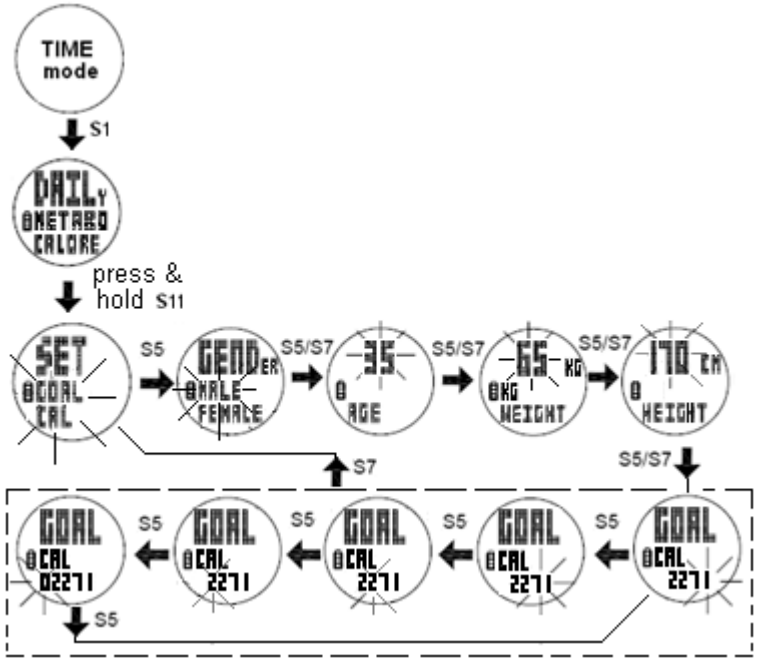
- Na primeira visualização de DAILY DATA/ Metabolic Calorie pressionando S1, o relógio irá pedir-lhe para atualizar as informações pessoais como unidades, gênero, idade, peso, altura e meta de calorias.
- Depois de ter concluído a atualizar as informações, indicará READY to GO.
- Pressione S7 para sair.



10) Usuário também pode definir a caloria GOAL e outras informações no modo hora (TIME).

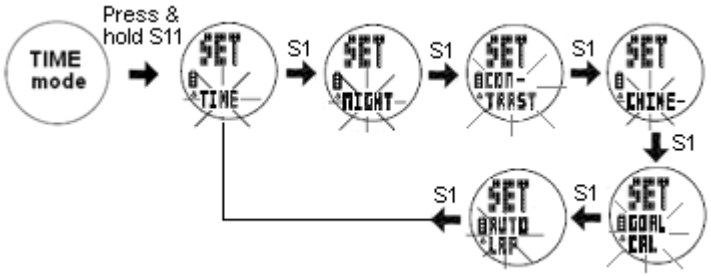
Se o usuário deseja definir novamente após a primeira vez você inserir os dados diários / metabólica caloria vista.

- Pressione S1 enquanto estiver no modo TIME.
- Pressione e segure S11 para definir a configuração a seguir informações meta calórica, sexo, idade, peso, altura e meta de calorias.
- Pressione S1/S11 para mudar o dígito piscar.
- Pressione S5 ou S7 para confirmar
- Pressione S7 para sair.



11) Como configurar: hora, modo noturno, contraste, chime, meta calórica e volta automática no modo de tempo.

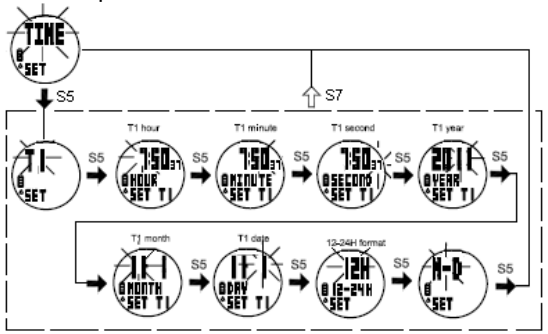
- Pressione e segure S11. TIME aparecerá e pisca.
- Pressione S1 para alternar entre o TIME e AUTOLAP (volta automática).
- Pressione S7 para sair.



Como definir TIME :

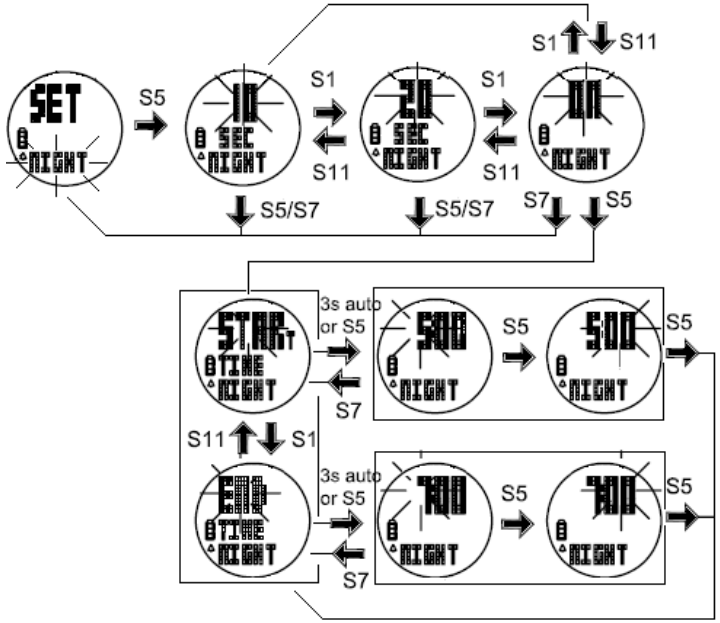
Ajuste de horário T1/ T2:

- Pressione S5 enquanto a função TIME pisca. O relógio mostrará T1 ou T2.
- Pressione S1/S11 para escolher o horário a corrigir: T1 ou T2.
- Pressione S5 para definir o horário (T1 ou T2). A hora pisca.
  - Ajuste as horas pressionando S1 ou S11 e pressione S5 para finalizar.
  - Ajuste os minutos pressionando S1 ou S11 e pressione S5 para finalizar.
  - Ajuste os segundos pressionando S1 ou S11 e pressione S5 para finalizar.
  - Ajuste a data: o ano pressionando S1 ou S11 e pressione S5; mês e posteriormente o dia. Pressione S5 para finalizar.
  - Defina formato 12/24h pressionando S1 ou S11 e pressionar S5 para finalizar.
  - Definir o formato da data: mês/dia ou dia/mês pressionando S1 ou S11 e pressione S5 para finalizar.
  - Pressione S7 para sair.



Como definir NIGHT (modo noturno):

- Pressione S5 enquanto **NIGHT** pisca. O relógio mostrará **10** sec piscando.
- Pressione S1/S11 para alterar para **20** sec ou **NIGHT ON**.
- Selecione a configuração desejada e pressione S5 para aceitar a configuração e voltar à tela de configuração NIGHT.
- Pressione para alternar entre o **horário de início** e de **término** da S1/S11.
- Pressione S5 para definir o horário de início. Dígito de horas começará a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar a configuração de hora.
- Pressione S5 para alterar o minuto. Dígito dos minutos começará a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar a configuração de minuto.
- Pressione S5 para voltar a função de definição do tempo de início.
- Pressione S1/S11 para ajustar o horário de término. Dígito de horas começará a piscar.
  Nota: Siga o procedimento na definição do horário de início.
- Pressione S7 para sair da configuração da função **NIGHT**.

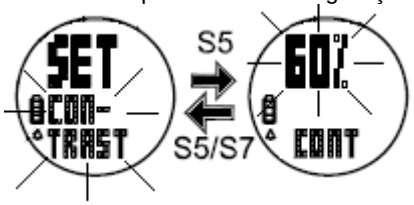


Configurações do modo noturno:

- **10 segundos** – Pressionando S11 ligará a luz por 10 segundos.
- **20 segundos** – Pressionando S11 ligará a luz por 20 segundos.
- **NIGHT ON** – Visor ficará continuamente ligado quando CHRONO é executado dentro do intervalo de tempo predefinido (17:00 às 07:00 am).
  Horários de início e fim podem também ser editados.

Como definir CONTRAST (contraste do display):

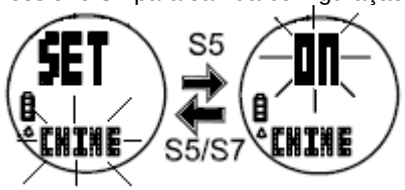
- Pressione S5 enquanto a função **CONTRAST** estiver piscando . Porcentagem de contraste começará a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar para o valor desejado. O intervalo de contraste do LCD é de 10 a 100%.
- Pressione S5/S7 para confirmar
- Pressione S7 para sair da configuração da função **CONTRAST**.



Intervalo de contraste: 10 a 100%

Como definir CHIME (sinal sonoro):

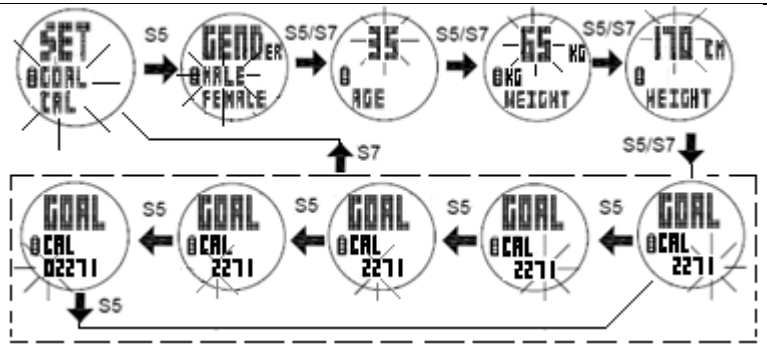
- Pressione S5 enquanto **CHIME** está piscando. O relógio mostrará sinal sonoro ON.
- Pressione S1/S11 para mudar para campainha ligada (ON) ou desligada (OFF).
- Pressione S5/S7 para confirmar.
- Pressione S7 para sair da configuração da função **CHIME**.



Quando CHIME estiver acionado, haverá um sinal sonoro a cada hora cheia e a cada acionamento de qualquer botão.

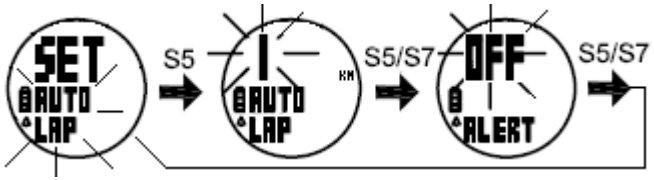
Como definir GOAL CALORIE (meta de calorias) :

- Pressione S5 enquanto objetivo CAL está piscando.
- Defina, sexo; idade; peso e altura para cálculo de meta de calorias pressionando S1/S11 e confirmando com S5.
- Confirme a caloria calculada ou edite os digitos (unidade; dezena, centena; etc. E confirme com S7.



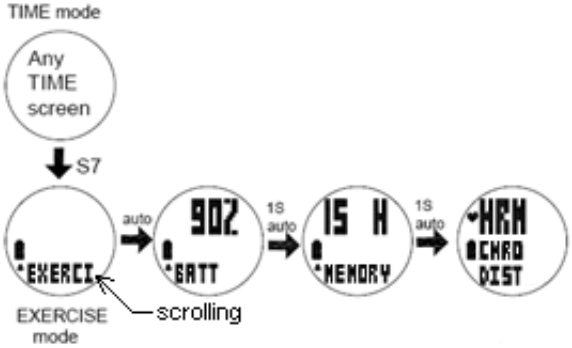
Como definir AUTO LAP (volta automática):

- Pressione S5 enquanto **AUTO LAP** está piscando. Auto lap 1 começará a piscar.
- Pressione S1/S11 para alterar a configuração.Opções de configuração de AUTO LAP são:, 0,4 km (ou milhas); 1, 2, 3, 4 , 5 km (ou milhas) ou desligado.
- Pressione S5 para confirmar e definir alerta ON ou OFF.
- Pressione S1/S11 para alterar a configuração. Há um som de bip durante 10 seg a cada volta completada se alerta de volta estiver acionada ALERT ON.
- Pressione S5 para confirmar a configuração e voltar à tela de configuração do Auto lap.
- Pressione S7 para sair da da configuração de **AUTO LAP**.



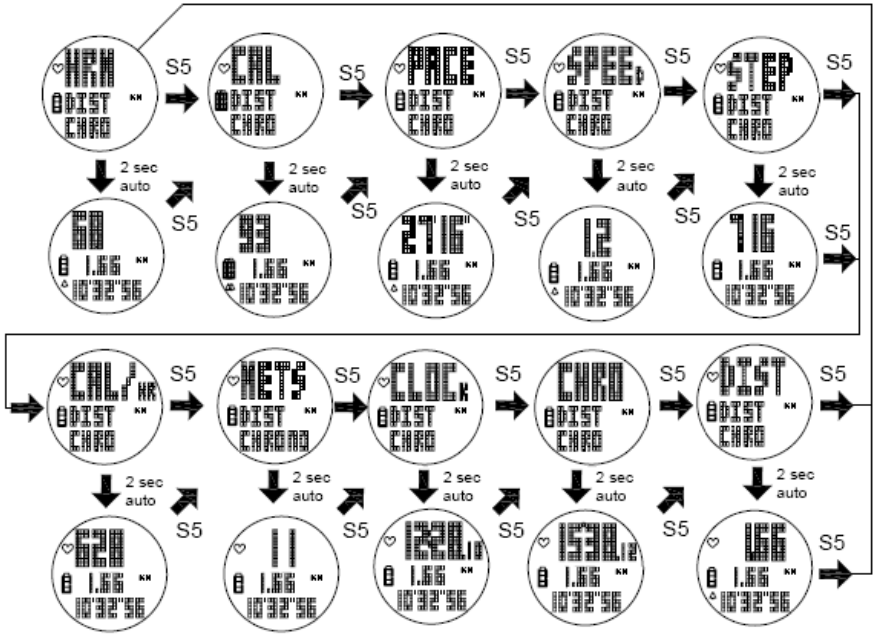
12) Como entrar no modo EXERCISE

- Pressione S7 de qualquer tela TIME, para acessar a função EXERCISE.
- O relógio irá exibir EXERCISE, em seguida, o nível de bateria restante e a memória restante e em seguida, exibir a primeira tela do modo de exercício.



13) Como alterar as informações visíveis na função EXERCISE

- Pressione S5 para mudar a informação mostrada na linha 1. A seguir estão as informações que você pode selecionar para exibir na linha 1: HRM, calorias, ritmo, velocidade, passo, calorias/hora, METS, hora, cronómetro e distância.



Nota:

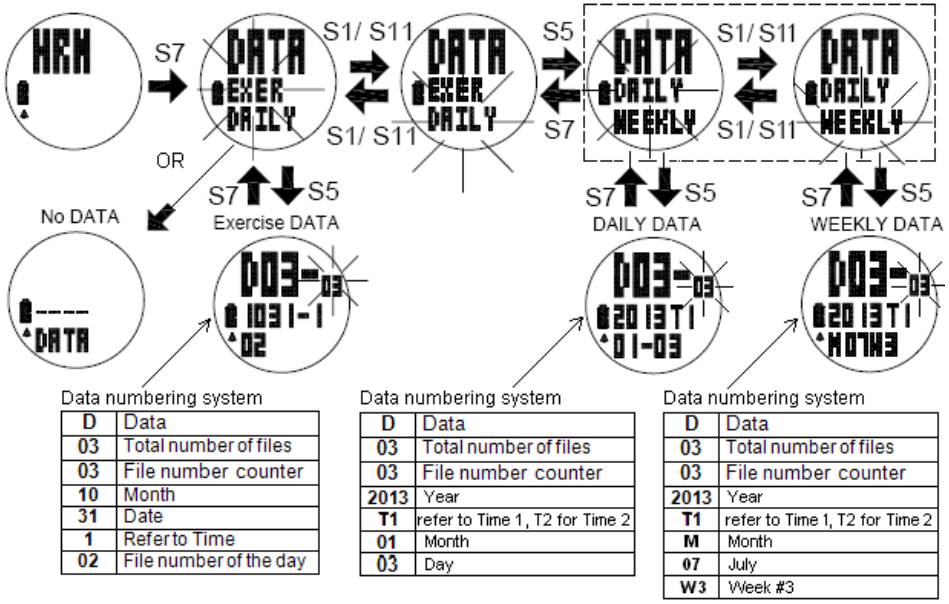
•Linha 2 e linha 3 podem ser definidas na função SET / VIEW.

•O relógio vai lembrar a última exibição selecionada e irá reexibi-lo da próxima vez que entrar na função HRM, EXERCISE ou TIMER.

14) Como visualizar a memória (DATA)

- Pressione S7 repetidamente até a função DATA.
- Pressione S1/S11 para selecionar entre dados EXER (exercício) e DAILY (diário) ou selecione entre dados diários e semanais.
- Pressione S5 para entrar.

  Siga o fluxo da função, como mostrado a seguir.



D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time
02	File number of the day

Data numbering system

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
2013	Year
T1	refer to Time 1, T2 for Time 2
01	Month
03	Day

Data numbering system

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
2013	Year
T1	refer to Time 1, T2 for Time 2
M	Month
07	July
W3	Week #3

Considerações adicionais:

- Se os dados de frequência cardíaca exibidos no relógio não estão estáveis ou erráticos, tente reposicionar o relógio ao longo de seu antebraço numa melhor posição, como ilustrado na página 1.
- Vista o relógio de forma bem ajustada para que o sensor óptico faz um contato firme com a pele. Quanto mais apertado você pode usar o relógio melhor.
- A pele deve estar livre de machucados e cicatrizes ou qualquer outro objeto em que possa interferir com o sensor.
- A frequência cardíaca é medida diretamente através de sua pele pelo sensor do relógio, por isso é muito importante que não haja nenhuma obstrução que possa interferir com a transmissão dos dados lidos.
- Tente usar o relógio no seu outro pulso.

Carregamento da bateria:

Quando a energia estiver baixa (ícone de bateria pisca), é hora de carregar a bateria do seu PULSE.

O dispositivo pode ser carregado utilizando a porta USB e leva cerca de 4-5 horas para carregar totalmente a bateria. Por favor, carrega o dispositivo antes de usar e antes de descarregar totalmente a bateria.

Uma vez completamente carregada, o ícone de bateria para de piscar e fica aceso.

Vida da bateria:

Quando a bateria estiver completamente carregada, o dispositivo pode ser utilizado até 20 horas de atividades, mas isto pode variar dependendo da forma de uso do cliente. Como por exemplo, usando a luz de fundo com mais frequência ou o tempo todo, faz com que a carga da bateria seja consumida mais rapidamente.

Resistente à água:

O dispositivo pode suportar até 3ATM.

Danos causados pela água podem ocorrer se os botões são pressionados debaixo d'água.

Esse dispositivo não é indicado para esportes aquáticos.